



Educación Pre-básica y Básica - R.B.D.: 14.507-6
Profesora: Cecilia A. Moraga Labra

Guía de trabajo
Semana 19
Historia - Orientación
Semana de apoyo Socio-emocional
Séptimo Básico
“Cocina en familia”

OBJETIVO APRENDIZAJE	Incentivar el desarrollo de actividades positivas para compartir en familia.
-----------------------------	--

Instrucciones:

- Lee atentamente las instrucciones de la receta para hacer panqueques. En algunos pasos vas a necesitar la ayuda o supervisión de un adulto.
- Primero debes reunir todos los materiales e ir siguiendo las instrucciones paso a paso.
- Saca fotografías del proceso o pide ayuda a alguien para grabar un video. Luego envíame las fotografías o video a mi correo electrónico profesorascecilia27@gmail.com
- Si ya has hecho panqueques o quieres cocinar otra cosa para compartir con tu familia a la hora de once, busca en internet recetas simples para realizar. Siempre consulta con un adulto antes.

Ingredientes:

2 Tazas de harina cernida
2 huevos
1 Taza de Leche líquida
1 cucharada de aceite
Manjar

Utensilios:

Licuada o batidora
Recipiente hondo
Sartén
Espátula plástica o de madera

Preparación:

1.- **Si usas licuadora:** Junta la harina, los huevos y la leche líquida en la licuadora. Procesa a velocidad media durante unos segundos hasta conseguir un batido homogéneo.
Si usas una batidora: Junta la harina, los huevos y la leche líquida en un recipiente hondo. Acciona la batidora y mezcla los ingredientes hasta crear un batido homogéneo.

Nota La mezcla debe quedar líquida con un leve espesor, por lo que puedes agregar más leche o harina según sea necesario.

2.- Vierte unas gotas de aceite en una sartén de teflón o antiadherente de tamaño mediano y espárcelas con un poco de toalla nova. Luego calienta la sartén al fuego unos segundos. En esta parte vas a necesitar la ayuda de un adulto.

3.- Vierte $\frac{3}{4}$ de un cucharón de mezcla en la sartén. Inclinando la sartén en movimientos circulares, distribuye la mezcla de forma regular. Cocina durante unos segundos hasta dorar sus bordes y voltea con la ayuda de una espátula. Cocina unos segundos más y retira el panqueque de la sartén.

4.- Repite el procedimiento hasta acabar la mezcla.

5.- Una vez listos, rellénalos uno a uno con una cucharada de manjar y enróllalos sobre sí mismos. También puede añadir nueces molidas, manzana o plátano picados. Sírvelos de inmediato fríos o calientes, como más te guste.



Una vez que hayas terminado, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Con cuánto nivel de independencia preparaste la receta? ¿Cuánta ayuda necesitaste?

2. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta actividad?

3. ¿Qué fue lo más difícil de esta actividad? ¿Tuviste algún accidente?
